



健康かごしま21通信

～あなたの職場の健康づくりを応援する情報紙～

令和8年3・4月号

▼令和8年3・4月号トピックス

【P1】花粉症に気を付けましょう！

【P2】朝食 食べていますか？

【P3】～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

【P4】する・みる・ささえる・集まる・つながる ～改正スポーツ基本法～

【P5】忙しいあなたほど、がんは静かにすすむ。



花粉症に気を付けましょう！

毎年多くの方が花粉症の症状に悩まされており、花粉症の有病率は、約10年ごとに10ポイント程度ずつ増えています。花粉症は、これまで症状がなくても誰でもなる可能性があります。

個人でできる対処法として花粉を回避することを意識しましょう。

参考：アレルギーポータル 「アレルギーについて：花粉症」より

花粉飛散時の外出時の注意点！

1 花粉情報



インターネットやテレビ・ラジオのニュースで花粉飛散予測を確認しましょう。

2 花粉が多く飛びやすいとき

(1) 雨の日と雨上がり

雨が降れば地面に落ちますので雨の日は飛散量が少なくなりますが、雨が上がると地面の花粉も巻き上げられます



(2) 朝と夕方

気温が上昇するにつれて花粉が浮遊しやすくなり、気温が下降するにつれて上空にあった花粉が降りてくると考えられます



3 花粉回避の服装



花粉が付着しにくいような表面がツルツルした上着を選びましょう。

4 帰宅時

玄関前で花粉を払い、すぐに着替えて外気に露出した顔などを洗い流しましょう



その他、花粉症対策関連の情報については、県HPへ掲載しておりますので、記載の2次元コード又はURLより御確認ください。

<http://www.pref.kagoshima.jp/ae06/kenko-fukushi/kenko-iryu/sippe/kafunshyo.html>



朝食 食べていますか？

朝食を食べないと、体温が上がらず、エネルギー不足で午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。

また、朝食抜きの習慣は生活習慣病のリスクが高まることが明らかになってきました。

朝食を食べる習慣がある人は、ない人と比較し、以下の様な研究結果が報告されています！

1 バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係している



- ① たんぱく質や、炭水化物、鉄、ビタミンB1、ビタミンB2などの栄養素の摂取量が多い
- ② 穀類、野菜類、卵類などの食品摂取量が多い

2 良好な生活リズムと関係している



- ① 早寝、早起きの人が多い
- ② 睡眠の質が良い人が多い、不眠傾向の人が少ない

3 心の健康と関係している



- ① ストレスを感じていない人が多い
- ② イライラする、集中できないといった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができている

※引用：農林水産省HP、朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？
https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/wpaper/r05_minna/html/part4.html

朝食は1日のはじめの大事なスイッチ！

朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやりということになりがちです。

脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだを目覚めさせましょう！

朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチです。毎朝スイッチを入れましょう！



ごはんなどの主食にはブドウ糖が多く含まれているよ！！

まずは、簡単な食事から心がけましょう

朝は食欲がわからないという人は、起きてすぐに水や牛乳、野菜ジュースを飲んで胃を目覚めさせましょう。

現在、朝食を食べていないという人は、まずは乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから何か口に入れてみましょう。

次に簡単に準備できるおにぎり、目玉焼き、サラダ、次いでごはん、味噌汁、おひたし、納豆などに、徐々に挑戦してみてください！！

Step 1 まずは食べやすいものから



乳製品、果物、野菜ジュースなど

Step 2 簡単に準備できるもの



おにぎり、目玉焼き、サラダ など

Step 3 バランスの良い朝食



余裕が出てきたら、バランスの良い朝食に挑戦してみてください！

健康かごしま21 Facebookのご案内

- ◆ 健康かごしま21 Facebookは、鹿児島県健康増進課の公式フェイスブック(鹿児島県公式SNSの一つ)です。
- ◆ 職場や家庭での健康づくり等、どなたでも役に立つ情報や、各種健康づくりに関するイベント等の最新情報を随時発信しています。
- ◆ パソコン、スマートフォン等をお持ちの方は、日頃の健康づくりの参考にぜひご利用ください。

(問い合わせ先)
鹿児島県健康増進課
TEL099-286-2717

健康かごしま21(鹿児島県健康増進課)フェイスブックURL

<https://www.facebook.com/kenko.kagoshima>

「健康かごしま21フェイスブック」で検索してください。



鹿児島県健康増進課
フェイスブックURL

～のばそう健康寿命 つなごう郷土の食～

《 鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会のおすすめレシピ 》

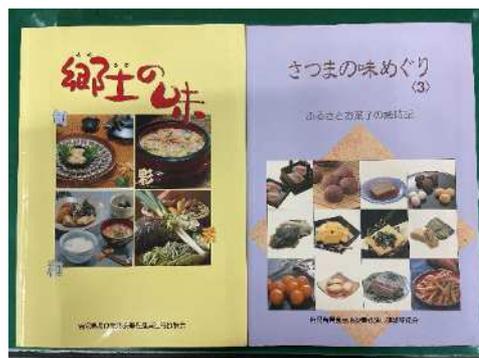
冷や汁

「郷土の味」「さつまの味めぐり」より

発行／鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

(「郷土の味」p30, 31より抜粋)

麦の強い生命力にあやかるため、麦を節分の日に炊いて食べ、厄を払ったと伝えられている。また、麦ごはんに冷たい味噌汁をかけ、むされるような暑い季節の食べ物としていた。



材料（4人分）

丸麦（押麦でもよい）	370 g
米	50 g
みそ	70 g
あじ	一匹（200 g）
かつお節	30 g
紅しょうが	少々
青じそ	6枚
きゅうり	小1本
玉ねぎ	1/2個
かまぼこ	40 g
だし汁	4カップ



【 作り方 】

1. 麦めしをやわらかく炊く。
2. みそをすり鉢でよくすり、だし汁を入れ、みそ汁を作り冷やす。
3. あじを焼いて、身を細かくほぐす。
4. かつお節を細かく削っておく。
5. 紅しょうが、青じそ、きゅうり、玉ねぎ、かまぼこを細かく刻む。
6. 2のみそ汁に3, 4, 5の具を入れて、混ぜ合わせる。
7. 1の麦ごはんを6の冷や汁をかけていただく。

食生活改善推進員は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして地域の健康づくりを行っています。

（ 問い合わせ先 ）

鹿児島県健康増進課内 鹿児島県食生活改善推進員連絡協議会

TEL: 099-286-2717

する・みる・ささえる・集まる・つながる ～改正スポーツ基本法～

昨年6月、平成23年に制定されたスポーツ基本法が14年ぶりに改正されました。その一つに「スポーツの果たす役割は、スポーツに親しみ（する）、スポーツを楽しみ（みる）、又はスポーツを支える活動に参画すること（ささえる）、**スポーツに関し集うこと（集まる）、スポーツを通じてつながること（つながる）**等によって果たされるものである」の太字の内容が追加されました。県総合体育センターでは、スポーツをする・みる・ささえる、スポーツで集まる・つながるに関連する事業がありますので、参加したり活用したりするなどしてください。

県総合体育センターの事業

1 スポーツ・レクリエーション「フェスティバル」事業

春「ふれあいプラザ」	秋「スポーツプラザ」	元旦「太陽とともに走ろう」
「こどもの日」にちなみ、幼児、児童生徒とその家族などが、スポーツ・レクリエーション活動やニュースポーツ等を楽しめるスポーツイベント	「スポーツの日」にちなみ、県民誰もが、スポーツ・レクリエーション活動やニュースポーツ等を楽しめるスポーツイベント	「元旦」にちなみ、県民誰もが、初日のもと、ジョギング・ウォーキングができるスポーツイベント
		
カヌー体験：鴨池運動公園	体力測定：鴨池運動公園園路	ジョギング：白波スタジアム
令和8年5月2日（土）開催	令和8年9月26日（土）開催	令和9年1月1日（金）開催

2 スポーツ・レクリエーション用具の貸出し事業

公益性のある団体や事業に対して、レクリエーション・ニュースポーツ等の用具を無料で貸し出しています。



ボッチャ



スカットボール



バグゴ

3 スポーツに関する情報提供（ホームページ）

- (1) 当該年度の鹿児島県内のジョギング・ウォーキング大会等の一覧表
- (2) 鹿児島県市町村別総合型地域スポーツクラブ設立状況一覧表
- (3) 県総合体育センターの事業紹介（インスタグラムやフェイスブック）



ホームページ



フェイスブック



インスタグラム

お問合せ先：鹿児島県総合体育センター
☎099-255-0146

忙しいあなたほど、がんは静かにすすむ。

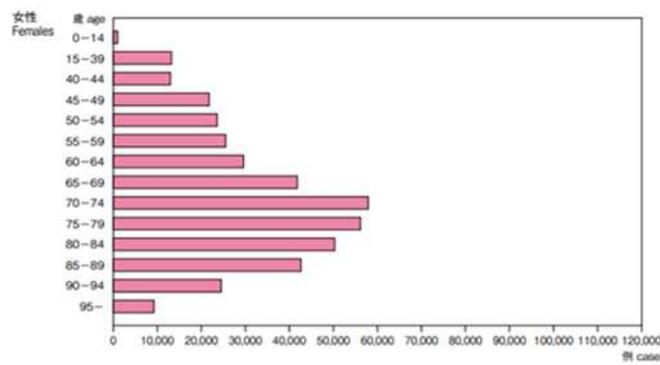
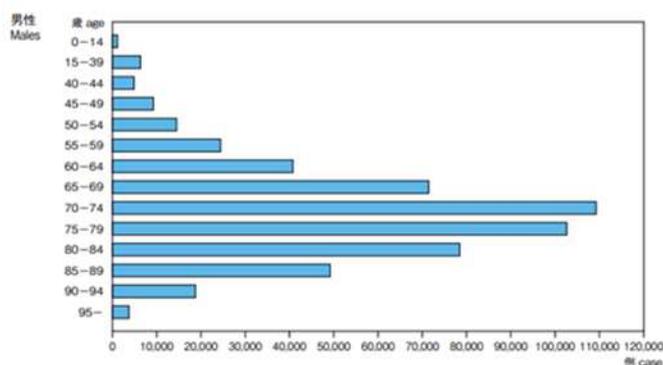
仕事に責任を持ち、日々の業務に追われる40～60代。体調に大きな不安がなければ、健康のことは後回しになりがちです。しかし、がんの中には自覚症状がないまま進行するものがあります。



■ 働き盛り世代にこそ必要な「定期確認」

日本では、生涯で2人に1人ががんを経験するといわれています。特に40代以降は罹患率が上昇し、働きながら治療を受けるケースも少なくありません。だからこそ、症状が出る前の「確認」が重要です。がん検診は、元気に働いている人こそ利用していただきたい制度です。

がん罹患患者数 年齢階級内訳 (2020年)



出典：がんの統計2025

■ 職場健診という“機会”を活かす

年に1回の職場健診やがん検診は、忙しい人にとって貴重な健康確認の機会です。

医療機関へ自主的に足を運ぶ時間が取れなくとも、職場で受けられる健診・検診は、将来のリスクを早期に見つけるための大切な仕組みです。

■ 「受ける」だけで終わらせない

健診・検診は結果を見るのが目的ではありません。体重、血圧、血液データ、生活習慣—数値の変化を振り返り、生活を見直すきっかけにすることが重要です。また、がん検診で所見がなかったとしても、「今年も確認できた」という事実が、安心につながります。

年に1回の健診は、
忙しい毎日の中で立ち止まり、自分の体と向き合う時間。

責任ある立場にいるからこそ、
その機会を、どうか大切にしてください。